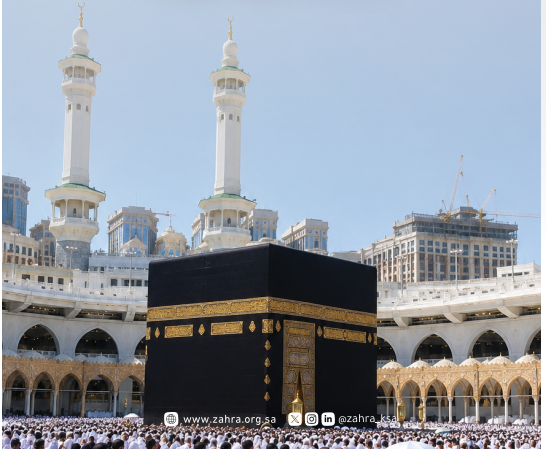




جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل حملة نسك وعافية



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

أولاً: الاستعداد الطبي قبل السفر (مريضات سرطان الثدي)

تعتمد قدرتك على أداء الحج على مرحلة العلاج ونوعه. ويكون القرار الأول والأخير للطبيب المعالج. إليك محددات الخطة العلاجية:

العلاج الكيميائي: لا ينصح بأداء فريضة الحج خلال هذه الفترة؛ نظراً لضعف المناعة الشديد أثناء العلاج، ولخطورة تأجيل أو تأخير أي جرعة كيميائية.

العلاج الهرموني أو المناعي: تحتاجين إلى مناقشة الطبيب المعالج لتحديد مدى قدرة الجسد على تحمل مشقة المناسك.

العلاج الجراحي أو الإشعاعي: لا مانع من أداء الحج بشرط استشارة الطبيب المعالج أولاً والتأكد من التئام الجروح واستقرار الحالة.

تنبيه: لا تؤجلي خطتك العلاجية أبداً بسبب الرغبة في الحج إلا بعد موافقة طبيبك الصريحة والنظر في مصلحتك الصحية أولاً.

ثانياً: حقبة الحاج ومستلزماتك الأساسية

تجهيز الحقبة الذكية يضمن لك أداء المناسك براحة وطمأنينة. احرصي على توفير التالي:

الملابس والأحذية:

ملابس قطنية، واسعة فضفاضة وفاتحة اللون حتى لا تسمح بالتعرق الزائد.

أحذية مريحة ومناسبة للمشى لمسافات طويلة.

جوارب مانعة للانزلاق.

الأدوية والحقيبة الطبية:

كمية كافية من أدويةك الخاصة، مع توفير طريقة آمنة ومبردة لحفظها طبقاً لنوعها حتى لا تتلف أثناء التنقل.

تقرير طبي مفصل يوضح الأمراض والأدوية والجرعات.

مسكنات للألم والصداع، وكريمات لبسط العضلات وعلاج الجروح، معقمات، وكمامات.

الأساسيات وأدوات العناية:

مظلة شمسية خفيفة الوزن وفاتحة اللون لحمايتك من أشعة الشمس.

حقيبة كتف صغيرة للأساسيات مثل الهاتف النقال، الشاحن المتنقل، ومعقم اليد.

أدواتك الشخصية وتشمل فرشاة ومعجون الأسنان، مسواك، مقص شعر صغير، ومقص أظافر خاص.

ملاحظة: لا تنسين ارتداء بطاقة تعريفية تثبت وضعك الصحي وتحتوي على أرقام التواصل مع شخص مقرب في حالات الطوارئ لا قدر الله.

ثالثاً: الوقاية من الأمراض المعدية والتسمم الغذائي

الوقاية من العدوى:

- غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون أو المعقم، خاصة بعد السعال أو العطس، قبل وبعد تناول الطعام، وعند الخروج من دورة المياه.

- ارتداء الكمادات طوال فترة تأدية المناسك وفي الأماكن المزدحمة.
- تجنب مخالطة أي شخص تظهر عليه أعراض إعياء أو أمراض معدية.

الوقاية من التسمم الغذائي:

- تجنب تناول الأطعمة المكشوفة أو المخزنة خارج الثلاجة.
- غسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها، والتأكد من تاريخ صلاحية المعلبات والمشروبات.
- الفصل التام بين الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- تجنب تخزين الطعام المطهي أثناء التنقل لفترات طويلة.

رابعاً: الوقاية من الإجهاد الحراري وضربات الشمس

المشاعر المقدسة تشهد درجات حرارة مرتفعة، والوقاية هي سر أمانك:

- الترطيب المستمر: احرصي على شرب كميات كافية من السوائل وتشمل المياه والعصائر التي تحتوي على الأملاح الضرورية بانتظام.
- الابتعاد عن الشمس: تجنبي التعرض المباشر للشمس واستخدمي المظلة الشمسية الفاتحة باستمرار.
- أوقات الذروة: تجنبي تأدية المناسك في أوقات اشتداد الشمس، وابتعدي عن أماكن الازدحام الشديد.
- الراحة البدنية: خذي قسطاً كافياً من الراحة بعد كل شعيرة لتجنب الإجهاد البدني الزائد.

خطوات الإسعاف الأولي عند الاشتباه بالإجهاد الحراري:

النقل فوراً لمكان بارد ومظلل، ثم إزالة الملابس الخارجية وتبريد الجسم بالماء خاصة على الرأس والرقبة، ويليهِ التعريض لمصدر هوائي مثل المكيف أو المروحة، مع تقديم سوائل ومشروبات إذا كان الشخص واعياً، والاتصال بالإسعاف فوراً للتوجه لأقرب منشأة صحية.

خامساً: نصائح لعيد أضحى صحي وآمن

عند التعامل مع لحوم الأضاحي وتناولها، اتبعي هذه الإرشادات السليمة:

غسل اليدين بشكل جيد بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع اللحوم النيئة.

استخدام لوحين منفصلين للتقطيع، لوح مخصص للحوم النيئة، ولوح آخر للخضروات لمنع انتقال البكتيريا.

لا تتركين اللحوم خارج الثلاجة أو الفريزر لأكثر من ساعتين أبداً.

عند الرغبة في تخزين اللحوم، قطعها وقسمها في أكياس صغيرة على قدر الاستخدام المباشر.

تأكدي من نضج اللحم بشكل كامل قبل تناوله، وتجنبي وضع اللحوم مباشرة على الفحم المشتعل لتفادي احتراقها.

الحج رحلة العمر، وصحتك هي العون بعد الله لإتمامها. حجاً مبروراً وسعيّاً مشكوراً.

First: Medical Preparation Before Traveling (Breast Cancer Patients)

Your ability to perform Hajj depends on the stage and type of your treatment, and the final decision rests with your attending physician. Here are the treatment plan guidelines:

- **Chemotherapy:** It is not recommended to perform Hajj during this period due to severe immune suppression during treatment, and because of the risk of delaying or postponing any chemotherapy doses.
- **Hormonal or Immunotherapy:** You need to discuss with your attending physician to determine your body's ability to endure the physical exertion of the rituals.
- **Surgical or Radiation Therapy:** There is no objection to performing Hajj, provided that you consult your attending physician first and ensure that wounds are healed and your health condition is stable.

Note: Never delay your treatment plan due to the desire to perform Hajj except after the explicit approval of your doctor, taking into consideration your medical interest first.

Second: The Pilgrim's Bag and Essential Belongings

Packing your bag smartly ensures that you perform your rituals comfortably and with peace of mind. Make sure to provide the following:

Clothing and Footwear:

Loose-fitting, light-colored cotton clothing to prevent excessive sweating.

Comfortable shoes suitable for walking long distances.

Anti-slip socks.

Medications and Medical Kit:

An adequate supply of your specific medications, providing a safe and cooled method to store them according to their type so they do not spoil during transit.

A detailed medical report outlining your conditions, medications, and dosages.

Pain relievers, fever reducers, muscle relaxation creams, wound treatment ointments, sanitizers, and face masks.

Essentials and Personal Care Tools:

A lightweight, light-colored umbrella to protect you from the sun.

A small shoulder bag for essentials such as a mobile phone, portable charger, and hand sanitizer.

Personal care tools, including a toothbrush, toothpaste, siwak, small hair scissors, and personal nail clippers.

Note: Do not forget to wear an identification card that states your health status and contains contact numbers for a close person in case of emergencies, God forbid.

Third: Prevention of Infectious Diseases and Food Poisoning

Infection Prevention:

Wash hands regularly with water and soap or sanitizer, especially after coughing or sneezing, before and after eating, and when leaving the restroom.

Wear face masks throughout the rituals and in crowded places.

Avoid close contact with anyone showing symptoms of illness or infectious diseases.

Food Poisoning Prevention:

Avoid eating uncovered food or food stored outside the refrigerator.

Wash vegetables and fruits thoroughly before eating them, and check the expiration dates of canned goods and beverages.

Completely separate raw food from ready-to-eat food.

Avoid storing cooked food for long periods while moving between rituals.

Fourth: Prevention of Heat Exhaustion and Heatstroke

The Holy Sites experience high temperatures, and prevention is the secret to your safety:

Continuous Hydration: Make sure to drink adequate amounts of fluids, including water and juices containing essential salts, regularly.

Staying Away from the Sun: Avoid direct exposure to the sun and use a light-colored umbrella continuously.

Peak Hours: Avoid performing rituals during peak sun hours, and stay away from crowded places.

Physical Rest: Take adequate rest after each ritual to avoid excessive physical exertion.

First Aid Steps for Suspected Heat Exhaustion:

Move the person immediately to a cool and shaded place, then remove outer clothing and cool the body with water, especially on the head and neck. Follow this by exposure to an airflow source such as an air conditioner or fan, while offering fluids and drinks if the person is conscious, and call emergency services immediately to proceed to the nearest health facility

Fifth: Tips for a Healthy and Safe Eid Al-Adha

When handling and consuming sacrificial meat, follow these safe guidelines:

Wash hands thoroughly with water and soap before and after handling raw meat.

Use two separate cutting boards: one dedicated to raw meat and another for vegetables to prevent cross-contamination of bacteria.

Never leave meat outside the refrigerator or freezer for more than two hours.

When you wish to store meat, cut it and divide it into small bags according to direct daily use.

Ensure that the meat is fully and completely cooked before eating it, and avoid placing meat directly on burning charcoal to prevent it from burning.

Hajj is the journey of a lifetime, and your health is your aid, after God, to complete it. May your Hajj be accepted and your efforts rewarded.



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ♦ Ministry of Health
- ♦ Ministry of Hajj and Umrah